

特集

人生や生活を楽しむ ~自分のやりたいことが実現できるように~

リハビコラム vol.9

リハビリテーションセンターはこんな活動をしています

リハビリテーションセンターでは、特定の疾患や障がいにかかるリハビリテーションへの取り組みについて、医療部門と支援部門でチームを組んで活動をしています。今回は、「食べること」、「飲み込むこと」(摂食・えん下)に取り組んでいるチームの紹介です。

摂食・えん下チーム

がんチーム

予防チーム

高次脳機能障がいチーム

脊髄損傷チーム

難病チーム

摂食・えん下チーム

おいしいものを食べて一言「生きてよかった〜」とつぶやき、最後の晚餐を例えに「あなたが最後に食べたいものは？」と聞かれると皆さんは何と答えられますか？

日本人の死亡原因の第4位は肺炎です。その肺炎の原因として食べる力が弱くなっていることが関連していると言われています。「食べる・飲み込む」ことは「摂食・えん下」とも言われ、食べ物を食べられるものだと判断して、口の中へ入れ、飲み込みやすいように噛んでから、むせずにゴックンと飲み込む一連の過程を言います。食べることは生命を維持する基本的な欲求を満たすだけでなく、生きる喜びや楽しみを実感するひと時ともなります。しかし、老化や病気

によって「食べたいのに食べることができなくなる」ことも事実です。

摂食・えん下チームでは、その人がその人らしく食べることに、専門的な立場から何が出来るかを考え活動しています。食べたいものを食べる力を保つために、日々の生活で工夫できること、食べる力に合わせた食事が病院や介護や福祉のサービスで提供されるよう、関係機関のご協力をいただきながら調査研究や研修会を行っています。



回復期リハビリテーション病棟ってなんだ!?

回復期リハビリテーションは、疾病や事故により障がいがあっても残された能力でその後の生活を自立していく力が必要な患者さんを対象に受け入れます。多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻っていただくことを目的とした病棟です。リハビリテーションセンターには40床の回復期リハビリテーション病棟があります。



では、他の病棟とどこなところが異なるのか、病棟看護師に解説してもらいました。

一般に病棟で看護師は入院中の患者さんの日常生活のお世話をしています。しかし、回復期リハビリ病棟の看護師は、他の病棟(一般病棟など)の看護師とは異なる役割があります。それは患者さんがリハビリで訓練された生活上の様々な動き(寝起きや着替えや食事やトイレ動作など)を退院後にご自宅でもできるように病棟生活の中でも実践してもらうことです。リハビリでは、病気やけがで失った身体の動きを患者さんに残っている能力を使い、新しいやり方でできるように訓練をしています。退院後もリハビリで訓練した動きが実際の生活環境でできるようにするには、入院中から患者さん自身に実践してもらうことが必要となるのです。そのため、回復期リハビリ病棟の看護師は、リハビリのスタッフや患者さんの実際の能力などの情報をもとに、病棟生活の様々な場面で、「見守る」という形で関わります。これは可能な限り患者さんが自分自身で行っていただけるよう、あえて手助けせず「見守る」のです。そして、少しずつ「自分でできること」を増やしていけることを期待しながら、できない部分を手助けさせていただいています。

Part1 なんで手伝ってくれないの!?

編集後記

今年度もリハビリテーションセンターは「自分でするリハビリ」を応援します。活動することや参加することで、心身の健康維持や予防につながると言われています。今年度の誌面は、障がいの有無に関わらず、活動や参加につながる誌面を作っていきます。

担当：宮本・山原

この印刷物は古紙パルプを配合しています。

はたらく

働くことや役割など



セルフケア



あそぶ



食事、着替え、入浴など自分の身の回りのこと

趣味や余暇などの楽しみ

毎日の生活は、身の回りのこと、家庭や社会での役割や仕事、趣味や余暇などの楽しみなど様々な要素で成り立っています。

皆さんの生活のバランスはどのようになっていますか？

今年度は、地域で過ごされている方々が、どんな役割をもちながらどんな目標に向かっておられるのか、また活動や参加するための障壁(バリア)に対してはどのような取組があるのかを紹介していきます。

編集・発行

滋賀県守山市守山五丁目4-30 滋賀県立リハビリテーションセンター(成人病センター内) TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5726 / e-mail ef4701@pref.shiga.lg.jp

「自分でするリハビリ」サポート

リハビリテーションセンターでは、お年寄りや障がいのある方が住み慣れた地域で生き生きと生活できるよう「自分でするリハビリ」を応援しています。

いつまでも自分のしたい生活が続けられるためには、単純に運動や身体作りをするだけでなく、生活の中で自分なりの生活目標を見つけることや、活動や参加できるための環境作り(町づくり)が必要です。

街ではたらく! 自分は無理?決してそうじゃない!



仕事に子育てに奔走。 負けん気の強さで次の目標へ。

Tさん 交通事故で脊髄を損傷。現在、歩くことはできないが、持ち前のセンスの良さとネイルアーティストとしてはたらく。

お客様の言葉がうれしい。

ネイルをした後、お客様に「テンションあがるー」って言われると嬉しいですね。喜んでいただけることがやりがいになってます。仕事を続けて、もっと上達して、子どもが成人式や結婚式を迎える頃には、自分がネイルをしてあげられるといいなあって思ってます。

もともとの夢が形となり次の目標は自分のお店をもつこと。

事故にあうまでは、事務仕事をしていました。ネイルアーティストは元々、独身の時からの夢だったので、何とか子どもを食べさせていかなければならないという思いもあり、勉強をし始めました。現在の仕事は、知り合いを通じて紹介してもらい月に何回かだけですが、美容室でお仕事をさせていただいています。今は、まだまだですが将来、ネイルアーティスト1級をとって、自分のお店を持つことが今の目標ですね。

初めは人に見られるのが嫌で外出できなかったが、 子どもの一言が後押しに!

仕事に就けるまでは、今の自分の体の状態で、精神的にかなり落ち込み、すべてのことが不安で、暗いトンネルの中に入ってしまったように感じていました。そんな中、沢山の方々の支えと、「絶対にあきらめない」「負けてたまるか」と日々を過ごしていたら、一筋の光が差し込むように生きる目標が見つかり、前進することができました。そのきっかけは、私の場合は子どもでした。初めは車いすの姿を人に見られるのが嫌で、周りにどう自分が映っているんだろうという思いがあり、周りの目が怖くて、なかなか外出できませんでした。しかし、子どもの「車いすで何があかんねん。」という一言に後押しされ、子どもの学校行事に参加するようになりました。1回行ってしまえば、不安もなくなり、「大丈夫」「できる」と思えるようになりました。

自分のペースで目標を見つける。

目標が見つかった時に前向きな気持ちになれる気がします。目標が見つかるまでは、前向きになれなくてもいい気がします。ただ、ずっとこのままではダメだなと思う時がくるので、自分のペースで目標が見つけれられるといいなあと思っています。



街へでかける! バリアフリーへの取組は進んでいるの?

お出かけを目標に。お出かけをきっかけに。

ガイドブックにのらない情報。

皆さんは、外出する時にこんなことを気にされたことはないでしょうか?

「坂や階段はないかなあ」、「休憩用のイスはあるかなあ」、「車いすでも行けるかなあ」、「障がいがあっても利用できるかなあ」、「車いすトイレあるかなあ」、「車いすですら十分に通れる通路かなあ」とか。

公共施設や旅館・ホテルなど高齢者や障がいのある方への配慮が進んでいながら、一般のガイドブック等にそうした情報はあまり載っていません。心配だから外出も、旅行もしない、人生を楽しむことをあきらめてしまわなければならないのかと考えてしまいますか。

情報があればもっと外出はできる。

外出先の坂や階段、駅や駐車場から目的地までの距離や車いす用トイレの場所、宿泊する旅行では、お風呂やホテルの部屋が車いすでも十分入れる広さがあるかどうかなど、詳しい情報を知りたくても自分で探さなければならないことが多いです。

NPO法人どこでも介護では、「情報があればもっとお出かけしやすくなる」を合言葉に車いすでお出かけるのに安全な行き方や体の不自由な方でも安心して泊まれるホテルなどの調査を行っています。

ご本人や家族の立場に立って

自分が車いすの家族と一緒に旅行をする感覚で調査をしています。車いすの方が旅館などの大浴場に入れればどうしたら入れるかや、ご家族がどんなふうにされると介助がしやすいかをいつもイメージしています。



泊まれるかなあ。



乗ってみたいなあ。



トイレは使えるかなあ。



県内の旅館や公共施設を中心に
バリアフリー調査を行っています。

詳しくは

NPO法人どこでも介護
<http://www.dokodemo-kaigo.com>
090-3675-1088(代表:大西)